



Fühl dich wohl!

**WELLNESS FÜR
KÖRPER & SEELE**

von Michaela Merten

www.michaelamerten.de

Die Schauspielerin und FRAU IM SPIEGEL-Wellness-Expertin gibt jede Woche Anregungen für Ihr inneres und äußeres Wohlbefinden. Diese Woche zum Thema **Franklin-Methode**



Denken Sie sich schön

Es beginnt im Kopf. Wenn man schon morgens übelgelaunt aufgewacht und fest damit rechnet, beim Blick in den Spiegel neue Knitterfältchen im Gesicht zu entdecken, dann ist die positive Aura erst mal dahin. Wer mit so einem Negativ-Erlebnis in den Tag startet und die Stirn sorgenvoll kräuselt, wird sie vermutlich auch finden – die ungeliebten Falten. Denn unser äußeres Erscheinungsbild ist eng verknüpft mit der inneren Erwartungshaltung. Ausgehend von dieser These entwickelte der Tanz-Therapeut Eric Franklin die sogenannte „Franklin-Methode“. Das Motto lautet „Denk dich jung“. Schwerpunkt dieser Anti-Aging-

Strategie ist die Imagination. Das Prinzip der Vorstellungskraft erläutert Franklin so: „Wie bei einem Sportler, der sich beim Start schon auf dem Podest stehen sieht – mit der Goldmedaille“. Die ersehnte Zukunftsvision – z.B. ein frischer Teint – sollte positiv formuliert werden. Es gilt also nicht an „keine Falten“ zu denken, sondern an eine Haut, wie ich sie mir wünsche. „Üben Sie ihr Haut-Wunschprogramm drei Mal täglich“ rät der Experte. Die mentale Stimulation aktiviert die Produktion von Kollagen, dem körpereigenen Falten-glätter. Mehr über die Kraft der Imagination erfahren Sie im Buch „Denk dich jung!“ (siehe Kasten).

Lesen Sie nächste Woche:
Die besten Wellness-Tipps fürs Büro

Fotos: Jahreszeiten Verlag, Volkmer



BUCH-TIPP

„Denk dich jung!“ von Eric Franklin, erschienen im Vak-Verlag, 15,95 Euro